1 VOEDING – PRAKTISCHE ADVIEZEN

1.1 Fruit – het advies is 2 stuks fruit per dag

Je kan de klant adviseren om:

Spreiden:

- Fruit bij het ontbijt eten. In de yoghurt, op het brood of los ernaast.
- Fruit als tussendoortje eten.
- Fruit bij het toetje eten.

Voorbereiden:

- Fruit van tevoren in het zicht leggen.
  Door bijvoorbeeld al in de ochtend een appel bij de waterkoker te leggen. Als u in de loop van de ochtend een kop thee zet, dan wordt u herinnerd om een stuk fruit te eten.
- Fruit van tevoren klaar te maken.
  Door bijvoorbeeld het fruit vast voor de hele dag/ komende 2 dagen te snijden.
  Bewaar het fruit in een afgesloten bakje in de koelkast, één keer werk, 3 dagen gemak.
- Gebruik maken van diepvriesfruit.

Variëren:

- Probeer te variëren met fruit, door bijvoorbeeld fruit uit het seizoen te kopen of door elke week een nieuw soort fruit uit te proberen.

1.2 Groente – het advies is 250 gram groente per dag

Je kan de klant adviseren om:

Spreiden:

- Groente spreiden over de dag. Het is namelijk erg lastig om met alleen de avondmaaltijd aan 250 gram groente te komen.
- Groente als onderdeel van de lunch toe te voegen.
  Door bijvoorbeeld groente/rauwkost op het brood te eten. Denk hierbij ook aan bijvoorbeeld overgebleven groente van de vorige avond.
- Groente als tussendoortje.
  Door bijvoorbeeld aan het einde van de middag een stuk rauwkost en een handje ongezouten nootjes te eten wanneer u (snack)trek krijgt.

Voorbereiden:

- Groente in de vorm van (zelfgemaakte)soep.
  Dit is daarbij een mooie manier om overgebleven groente op te maken en het is een voedingsrijke en heerlijke toevoeging voor naast de boterham.

Variëren:

- Probeer te variëren met groente, door bijvoorbeeld groente uit het seizoen te kopen of door elke week een nieuw soort groente uit te proberen.
- Probeer eens om met verschillende groentes te koken bij de avondmaaltijd.
  Meer smaak, meer kleur en meer voedingsstoffen.

1.3 Suikerhoudende dranken – het advies is geen tot maximaal 1 glas van 200 ml per dag

Je kan de klant adviseren om:
Raden: • Hoeveel suikerklontjes zitten er in uw favoriete frisdrank? • Hoeveel suikerklontjes zijn dat samen op een dag? • Overzicht suikerklontjes in frisdranken: https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/tips/daarom-minder-frisdrank **Kennis en alternatieven**: • Drinken is belangrijk en een mens heeft 1,5-2 liter vocht nodig per dag. Dit het liefst in de vorm van water, thee zonder suiker of (maximaal 5) koppen zwarte koffie. • Als u (te) weinig drinkt kunt u bijvoorbeeld een karaf water en een glas op tafel zetten, zo kunt u bijhouden hoeveel water u nu daadwerkelijk gedronken heeft. • Om een limonade gevoel te geven aan water kunt u fruit of kruiden toevoegen. Denk bijvoorbeeld aan water met verse munt en citroen. **Toch suikerhoudende drank**: • Probeer om eerst een glas water te drinken (om de dorst te lessen). • Probeer niet uit een fles te drinken, maar schenk de frisdrank ik een glas. • Neem bij voorkeur een kleiner glas, om zo de hoeveelheid suikerhoudende drank te verminderen.

2 BEWEGEN – PRACTISCHE ADVIEZEN

2.1 Bewegen – het advies is dagelijks >30 min bewegen en wekelijks ≥2x bot/spier activiteiten

Je kan de klant adviseren om:
• Stappenteller (opstellen van een doel en daar in stappen naartoe werken). • De trap te nemen in plaats van de lift (indien mogelijk). • 2x per dag een half uur naar buiten. Bijvoorbeeld na de lunch en het avondeten. • Iemand zoeken om samen mee te bewegen, van wandelen tot (intensief) sporten. • Zoek iets waar u plezier in heeft. (samen met een buddy). • Klein denken: volg een video via bijvoorbeeld YouTube waar ze oefeningen voordoen. • Klein denken: oefen uw evenwicht door op één been tanden te poetsen. • Klein denken: bijvoorbeeld 5 squats doen elke keer als u koffie of thee gaat zetten. • Klein denken: activiteiten als schoonmaken vallen ook onder bewegen.

3 ROKEN – PRAKTSICHE ADVIEZEN

3.1 Roken – het advies is om te stoppen met roken

Je kan de klant adviseren om:

- Voorlichten over de mogelijke manieren voor het stoppen met roken.
  - Zelfstandig (eventueel met gebruik van app's).
  - Onder professionele begeleiding (groepstrainingen of individuele begeleiding).
  - Met hulpmiddelen en medicatie (nicotinepleisters / medicatie).
- Bepalen van de reden en gewoontes.
  - Wat is de reden van het roken en waarom stoppen met roken?
  - Welke gewoontes zijn er gekoppeld aan rookmomenten?
  - Hoe kunnen deze worden doorbroken?
- Sociaal aspect. Betrek mensen uit uw directe omgeving zodat zij u kunnen ondersteunen.

4 ALCOHOL – PRAKTSICHE ADVIEZEN

4.1 Alcohol – het advies is 0 glazen tot 1-5 glazen in 5 dagen

Je kan de klant adviseren om:

Minder alcohol te drinken

- Bepaal de dagen waarop u wel/geen alcohol wil drinken.
- Bepaal de momenten waarop u wel/geen alcohol wil gebruiken (alleen tijdens het diner).
- Probeer niet meer dan 1 glas alcohol te drinken.
- Drink naast een glas alcohol ook een glas water en wissel dit met elkaar af.

5 SLAPEN – PRAKTISCHE ADVIEZEN

5.1 Slapen – het advies is ≥ 7 uur per nacht

Je kan de klant adviseren om:

- Streef naar een stabiel slaapritme.
- Neem 's avonds geen koffie of andere cafeïne houdende dranken.
- Zorg voor een koele slaapomgeving (15-20 graden).
- Vermijd 60-90 minuten voor het slapen felle schermen (smartphone, tablet, etc.).
- Maak tijd voor langdurige ontspanningsmomenten, zoals in bad gaan of een boek lezen.
- Indien last van piekeren, schrijf voor het slapen gaan de gedachten op.